瑞士朝聖之路徒步旅行

文、圖 / 王榮謙

台南市王榮謙李誠正耳鼻喉科診所

緣 起

我們多年前曾經隨團旅行去過瑞士，對瑞士絕美如畫的山光水色留下深刻印象，一直念念不忘。期待若有機會重遊，一定要深入其中，更加仔細品味。

2024年在網路上預訂了2025年9月的波羅的海遊輪，就決定提早三個星期出發，先在瑞士來一趟自由行。訂了機票，接下來，就要著手計畫行程了。為了預訂去一些知名景點，如馬特洪峰、少女峰等等的住宿跟交通，真是煞費苦心。正在困擾之際，我們突然靈機一動，何不在瑞士再走一趟朝聖步道？

六年前，我們夫妻曾經走過西班牙朝聖步道中的法國之路(The Camino Francés)，深得其中趣味，難以忘懷。此念一起，兩人同時喊讚！當下就決定取消去遊覽熱門景點，開始研究瑞士的Camino路線。就讓Camino帶著我們走訪瑞士吧！

瑞士的Camino有很多條，我們選擇的是Jakobsweg，這是一條從德國延續下來的Camino路線 。在德瑞邊境的Boden湖畔，可從德國的Konstanz或是瑞士的St.Gallen開始，走向蘇黎士湖，再經過Sihl湖，Luzern湖，Sarner湖，Lungerer湖，Brienz湖，Thuner湖，日內瓦湖，一直走到日內瓦。繼續往前就進入法國了。

其實，對這條路線，我只是透過網路獲取資料，並不清楚途中實際的路況。只是，那麼多湖泊串成的一條路，真是令人充滿想像與憧憬啊！一鼓作氣，憑著曾經走過法國之路的經驗，我們就勇敢的把整個行程確定下來了。

圖1 標誌4是Jakobsweg路線的主要路標。

Jakobsweg路線

這條路全程350公里，大約需走20天，可是我們在瑞士只有16天，無法全程走完。因此我們安排從Constanz走到Ellighausen、Tobel、Steg、Rapperswil、Einsiedeln、Brunnen、Stans、Burglen、Brienz、Interlaken、Merligen，跳過Spiez到Lausanne的一段路，在Interlaken搭黃金列車到Montreux，再從Montreux走到Lausanne、Rolle、Mies、Geneve，一共16天，全程大約300公里。

我們有Jakobsweg的路線圖，再搭配Google maps了解自己當下所在的位置，遵照標誌往前邁進。剛開始走的一兩天，由於對路標不太熟悉，有好幾次走錯路，幸好都能及時發現，回到正確的路上。第三天起，漸漸了解一路上除了主要的4號路標外(圖1)，它還結合了各個鄉鎮當地的步

圖2 當地的健行步道的標誌。

圖3 社區的湖邊步道。

圖4 走經山間村莊的農場。

圖5 從湖邊高地的步道往下看，整個湖景更賞心悅目。

圖6 常常走進空無一人的山林裏。

圖7 下雨是難免的，還是要喜悅面對。

道跟健行路線的標誌(圖2)。在此之後走起路來更有信心。我們從一個城鎮走到另一個城鎮，漸漸體會到，原來一路上的標誌都刻意帶領我們遠離塵囂，避開大馬路。它把各個城鎮居民的休閒步道，連結外圍的健行路線，整體串連起來。有時候是沿著河邊或是湖畔的步道(圖3)，經過小村莊(圖4)、小鎮、穿越大都市的公園，走入住宅區的小路、小巷，或是走入山林中。我們經過好幾個湖，除了走在湖邊步道外，路標還常帶我們登上湖邊山上的林間步道，可以從高點欣賞整個湖的美景(圖5)。我們就這樣一步一步跟著標誌往前走，走訪瑞士自然平實的一面，領略瑞士超凡獨特的美景。

憑著走過法國朝聖之路的經驗，我們對於路上指標很有信心。兩個人好幾次走入濃密的森林(圖6)，穿梭在林間小徑，歷經好幾小時都沒看到人影，杳無人煙。說真的，此時如果沒有堅強的信念，恐怕很難保持鎮定。每次在交叉路口，我們總要四處張望，一看到清楚的標誌，都好開心，又可以繼續安心前進了。萬一沒看到標誌，就要繼續努力尋找，尤其是在一些較小的路口，絕對不能疏忽，免得誤入歧途。事實上，無論我們怎麼小心，還是難免會走錯路。一旦發現錯了，就得毅然回頭，或是繞路回到正確的路上。最糟糕的情況是，因為一個疏忽，錯過標誌，又沒有及時發現，一直往前不知回頭。哇！那後果恐怕就不堪設想了！

我們每一天幾乎都要走7-8個小時，最後幾天，因為住宿的問題，甚至必須走到10個小時。一路上的天氣還算不錯，只有幾天下雨。幸好沒有碰到狂風豪雨，我們的簡便雨衣尚可應付，只有兩天抵達住宿處時已經全身濕漉漉了(圖7)！

我們常常被問到一個很實際的問題，上廁所如何解決？瑞士Camino的公共廁所不多，一路

上又不像在法國之路會經常路過咖啡廳。幸好，我們很多時間都走在山林中，杳無人煙，要找適當的地方以最自然的方式處理，倒不是什麼大問題。

另外，隨身行李也是我們經常被問到的問題。因為每天要走很長的路，隨身行李當然越輕越好。網路上建議背包重量最好是體重的1/10，我們兩人的背包加起來大約15公斤(圖8)。我們已經有了法國之路的經驗，這次的背包甚至還更精簡，只是多帶了兩個輕便睡袋！快乾內衣褲兩套，外褲和襯衫也只帶一件換洗。倒是，隨時備用的藥物絕不可少。我們每天都只換洗內衣褲跟襯衫，洗好馬上晾乾。偶而有洗衣機，再趁機把外衣外褲清洗一下。許多事沒有那麼當然，許多東西也不一定那麼需要。走朝聖之路讓我們深深體會到簡單之美！過去的方式不一定適用於未來，我們不擔心，有信心，遇事隨緣處理。降低要求，常保喜樂是我們的最高原則，無好無不好，晴天開心，下雨也覺得很有趣啊！

圖8 我們的行李加起來約15公斤。

圖9 跟民宿主人全家一起共進晚餐。

住宿

住宿也是這趟旅程重要的體驗。旅行中，每天落腳在不可預期的住處，的確有點挑戰我們安於舒適圈的習性，卻也是特別有趣好玩的地方！

因為這條路還不太熱門，路上的住宿點並不多，為保險起見，我們儘量預先訂好每天的住宿。

上回西班牙朝聖之路上，我們對於在庇護所與很多人同住一房，已很有經驗了。

這回特別想嘗試一下由私人提供的住宿，希望有不同的體驗。所以，我優先選擇一些特別提供給朝聖者過夜的私人住宅，其次再考慮修道院宿舍以及團體住宿的庇護所。當這些住處都訂不到的時候，再設法找青年旅館或是Airbnb。出發前，還有三天的住宿沒有確定，有點擔心。幸好途中可以用網路聯絡，順利解決問題，每天才能安心的朝向預定的住宿點前進。

私人民宿雖然有提供個別的房間，可是每家環境差異很大，常常出乎意料。特別令人難忘，值得一提的，有三個住處。

有一天，我們沿著Lungerer湖邊走到Burglen的民宿。屋主Anne和 Paul，住在一間湖邊木屋。Anne是德國人，9年前花了99天從德國走朝聖之路到Santiago，在途中碰到現在的先生，兩人情投意合。她後來就嫁來瑞士，在Lungerer湖邊建立他們的家，也生了三個可愛又有教養的男孩，同時提供住宿給路過的朝聖者過夜。他們家許多裝飾都很有Camino的味道，而且，從後院就可以直接走進湖去游泳呢！當晚我們與他們全家共進晚餐(圖9)，吃起司義大利麵，和樂融融，相談甚歡。

到了Lausanne，我們拖著疲憊的腳步，按照住址，跟著Google maps走到一排老舊公寓，看起來很像政府提供的公屋。民宿主人Sara匆匆趕回來跟我們見面，她是一位年輕的單親媽媽，與一對年幼的兒女同住。後來從聊天中得悉，她也曾經走過朝聖之路。

進屋後，我們發現提供給我們的房間有點零亂，一個床墊擺在地上。Sara特別抱歉的說，夜裡孩子會經過房間去上廁所，希望我們不介意。我們當下覺得自己真像外公外婆，去探訪女兒孫子，看到他們艱難的生活，於心不忍，卻又愛莫能助。隔天離開時，決定多留下一點住宿費，表達對他們的祝福。

圖10 滿屋古董，令人驚豔，宛如置身博物館。

圖11 與民宿主人共進早餐，享用他們自家生產的雞蛋。

另一天走了30公里到達Rolle，在大雨中迎接我們的，竟然是一間古老住宅。一位老先生幫我們開門，看到一身濕淋淋的我們，毫不介意，直接帶我們進入屋子，讓我們感動不已！進到屋內，發現裡面擺滿了優雅的家具與精緻的古董(圖10)，令人瞠目結舌。那晚，整棟房子只住我們兩個，老先生還提供洗衣機讓我們使用呢！感謝這位屋主，慷慨的將這麼特別的住處提供給朝聖客過夜。我們不禁猜想，他對朝聖之路應該有特別的感情吧？

謝謝老天，引領我們經歷這美好的一切，留下深刻的體驗與永遠的感動！

一路上的飲食

早已耳聞瑞士的物價很高，這次親身體驗方知真是如此，餐廳用餐價錢幾乎是台灣的3-4倍。還好，我們本來就不是講究美食愛上館子的人，所以盡量都找當地人日常購物的超級市場，像Migros和Coop。事實上，一些基本食物，像麵包、起司、牛奶、和水果，不但品質好，價錢也還算合理。只是超市裡少有現成的熱食，偶而可以買到烤雞，我們就很開心了！

大部分的民宿都有提供早餐，讓我們吃飽再上路，有時候非常豐盛(圖11)。中午走在路上，則常以麵包配起司夾臘腸。當地盛產的藍莓、黑蜜李、葡萄、香蕉等水果，讓我們吃的很開心。

每天到達住處，我們最關心的常是有沒有廚房可以使用。在Rapperswil，我們住在一個設備很周到齊全的庇護所，最令人興奮的是有廚房可以煮食。我們趕緊去Migros supermarket買了一盒雞腿、青花菜、番茄回來煮麵。一盤香噴噴熱呼呼的雞肉義大利麵，此時回想起來還覺齒頰留香呢！遇到沒有設備可煮熱食的時候，如果有熱開水，還可以吃泡麵，也是很滿足了！在困缺的環境，所有的一切都令人更喜悅珍惜，也留下更難忘的回憶。

圖12 Julian是一路上最有緣的同行者，互相加油打氣。

一路上相遇的人

德國的年輕人Julian(圖12)，他算是跟我們最有緣的朝聖者，適逢進入博士班就讀前的假期，一個人從德國走來，有幾天行程的安排跟我們相近，經常在路上不期而遇。他每次都開心的與我們擊掌互祝平安，小聊一下，很快就又超越我們，繼續往前了。畢竟年輕人的腳程不是我們跟得上的，而且，大部份朝聖者都選擇獨自一人行走，享受孤寂，與自己對話。

有一天走在山裡，看到路旁一個單人帳篷(圖13)，有個人探頭出來，我們跟他打招呼，他

圖13 這位匈牙利朝聖客已經獨自走了4個多月！

圖14 巧遇初鹿天主堂的陶慧音修女，她剛好回瑞士度假。

圖15 一步一腳印，親身走在圖畫裡。

也跟我們說Buen Camino (一路平安)！短短聊天中，知道原來他是匈牙利人，從家裡出發，至今已經走了4個月又10天了，當然他的目標也是西班牙Santiago啊！幾天之後，突然下一場雨，我們走進一個教堂避雨，又碰見他！原來他的帳篷濕透了，躲進屋內避雨整理衣物。

住在Brunnen修道院時，遇到一位陶慧音修女(圖14)。她已經在台灣工作48年了，住在台東初鹿天主堂，剛好休假回瑞士。她聽說有人從台灣來，特地來與我們相見相識。並相約日後在台灣相聚！聽說，我們還是投宿這家修道院的第一對台灣人呢！

在Interlaken，我們住進一間青年旅館Happy Inn。同房隔壁床住了兩位台灣來的年輕伴侶，他們在歐洲自助旅行一個月。這是我們這趟旅程難得碰到的台灣人。在共用的廚房吃晚餐時，還遇到兩個穿長禮服盛裝打扮的越南小姐。本以為他們來參加表演盛會，聊天後，才知道她們這麼做，其實只是為了好玩，要留下美麗的照片。真是可愛！年輕就是美！

跟西班牙法國之路相較

我們五年前在西班牙走過朝聖之路「法國之路」，這條路線全球聞名，朝聖客絡繹於途，沿路的住宿、咖啡廳、餐廳都很多，可以說西班牙傾國家之力在支持。一路上，很多城鎮都有公立的庇護所，不怕找不到地方住，甚至在一些大城市，路上還有義工提供協助，所以走起來很安心。另外，西班牙的物價低，花費比較少。

不過，因為法國之路世界聞名，朝聖客觀光客多，有些路段感覺比較繁忙雜沓。走瑞士朝聖路線的人沒那麼多，可是沿途住宿少很多，可以停留的點就有它的限制，必須事先做好安排，免得臨時找不到朝聖客的住宿。有時不得已必須投宿在一般旅館，費用高，品質又不一定好。瑞士的物價相對而言高很多，我估計整體的花費應該是西班牙法國之路的兩倍以上。不過，瑞士朝聖之路風景更美，人又少，優游其間清靜自在，這是我們此行最享受，也最難忘的。

在瑞士的風景照中常常看到精緻的農舍座落在一片美麗翠綠的山林中(圖15)，這次難得有此機會親身走入其中。我們一路上經過許多農舍，在一片美景中，也常有牛糞的臭味夾雜發酵的味道充斥其間。偶而聽到遠遠傳來響亮的鈴鐺聲，走近一看，原來有一些牛頸部吊有鈴鐺，可能是避免走失吧？

一路上，感覺瑞士人比較內斂嚴肅，可是大家都非常友善。瑞士是一個多語言的國家，我們從德語區走到法語區，可是英文大部份都可以通，溝通非常順暢。只有碰到兩家民宿主人英文沒那麼流利，需要借助身體語言跟翻譯機。

信心與感恩

後來我們從Interlaken到Montreux搭了一小段黃金列車，沿途眺望遠山綠野及錯落其中的房子，風景也是很美。不過，我們還是非常慶幸，這一次來到瑞士，沒有選擇火車之旅，而能夠有機會一步一腳印，走進圖畫，沉浸山水，以徒步方式享受人間天堂獨特之美。

一路上，我們除了跟著標誌走，還會對照

一下手機上的Google maps。有時候明明順著標誌走，可是對照手機地圖，卻發現不太對勁，甚至好像是正朝向相反方向。此時難免有些不安，擔心是不是走錯路了。不過，我們還是堅定信心跟著標誌，繼續往前走。後來，才發現路上的標誌原來是在帶領我們去參訪有特別意義的教堂，或是要向我們展示某個特殊景點。這些經驗讓我們不禁聯想到，過去的人生路上有時也會碰到困境，不如意。幸好在感受到挫折與失望之時，有堅定信念，勇敢撐過去，向前繼續邁進。事後才發現，這其實是上天的美意，不僅藉機鍛鍊我們的心志，有時候更是刻意擋住原來的去路，引導我們走上另一條路，看不同的風景，活出真正屬於我們的人生。

回想自己年輕時，並非登山健將，只是熱愛山林，喜歡爬爬山，接近大自然。大學時代參加耕莘山服團，結識了終生伴侶，有共同的興趣，攜手共創人生。我們曾經全家一起走過紐西蘭的米佛峽灣步道，更曾自己安排去尼泊爾走安娜普娜山區的Jomsom track，去日本走踊子步道、熊野古道。5年前的西班牙法國之路朝聖之旅，更讓我們夫妻深深愛上這種徒步的旅遊方式。在台灣，我們也發揮Camino的精神，走過北橫、中橫、東海岸、花東縱谷，更以分段方式，走完山海圳步道。

上回在法國之路，偶而一天需走超過30公里，大約都8個鐘頭多就到達了！這一次，差不多的里程竟然花費了將近10個小時。令人不禁感嘆時不我與！不過，一想到我們即將年滿70歲，還能順利完成這次瑞士朝聖之路，就已經覺得非常欣慰與感恩了！

我們兩人互相按個讚！不但對未來要保持樂觀與信心，並要把握當下，繼續努力，鍛鍊身心，老當益壯！

精彩的插曲(布魯塞爾機場驚魂記)

遊輪之旅結束後，我們在阿姆斯特丹玩了幾天，又到布魯塞爾，計畫從這裡經由香港轉機回家。

誰知因為樺加沙颱風，香港受到影響，航空公司竟然來通知我們，預定的班機取消了。我們雖然詫異，也無可奈何。突然心生一計，決定提早一天去機場候補，碰碰運氣，看是否有機會登機。

隔天一早到了機場，才發現事情比想像的更複雜。布魯塞爾機場正好遭到駭客資安恐攻，機場電腦當機，許多事都仰賴人工處理，所有作業非常緩慢，整個機場大廳充滿焦急等待的旅客和忙亂的工作人員。好幾個小時過去，毫無進展，我們幾乎已經放棄希望了。沒想到天上掉下來禮物，竟然因為有些人的轉機航班停飛，臨時選擇取消登機，讓我們突然有了補位的機會。謝天謝地！我們好不容易拿到手寫的登機證，匆忙趕往通關。沒想到通過行李檢查後，海關處大排長龍，我們困在人群中動彈不得，心急如焚，也只能耐心等待，暗中祈禱。誰知，等通過海關，飛奔到登機門，飛機艙門已經關閉，準備起飛了。當下彷如晴天霹靂，兩人筋疲力盡，腦中一片空白。可是，現實再怎麼誇張還是得面對啊！在登機口前面癱坐一陣子之後，我們決定振作精神，重新上網另外購買機票，準備踏上歸途。歷經波折，隔天終於還是坐上飛機，平安回到家了！

這次的體驗真的好像坐了一趟雲霄飛車！在看似絕望的時刻，突然出現轉機，把我們心情高高拉上天。可是臨到最後一刻，竟然又把門關上，讓我們由天上掉到谷底。

旅行最有意思，最迷人的地方，常常在於你不知道接下來要發生什麼事情。而最難忘的事，幾乎也都發生在一些危難困頓之際。事發當下承受很大壓力，但事後回想起來，卻也覺得特別好玩，還可以當成故事講給其他人聽呢！

旅途中，保持樂觀正向的心念真的非常重要！我發現自己這次碰到突發事件，稍微慌亂之後，能夠很快冷靜下來面對，重新訂機票，處理接下來的行程 ，也算是通過考驗！

結 語

再次感恩老天賜給我們這一次難得的歷練！Camino的體驗已深植我心，融入日常。面對未來，我們會繼續以朝聖的心情走向人生，不憂亦不懼，常保清明與喜悅。 真正做到「隨所住處恆安樂」！